

# Välkommen till LAKF:s Konståkningssskola

## Konståkningssskolan

När man börjar med konståkning övar man mycket grunder inom skridskoåkning så som åkning på skär och översteg. Så småningom börjar man även träna olika hopp och piruetter. Svenska konståkningsförbundet har ett nationellt testsystem som redskap för att bedöma åkarnas färdigheter. Om åkaren vill börja tävla med ett program till musik måste man först ha klarat av ett grundtest. Här finns plats för ungdomar med höga idrottsliga ambitioner men även för den som bara vill motionera eller idrotta för att det är roligt.

## Träning ger kloka barn

Det finns många undersökningar som visar att fysisk aktivitet underlättar inläring bland både barn och vuxna. Fysisk aktivitet ger bättre balans mellan energiintag och energiförbrukning och kan troligen förebygga övervikt. Barn som rör på sig under uppväxten bygger dessutom upp skelettet och blir starkare.



## Föräldramedverkan

All föreningsverksamhet bygger på ideellt engagemang. Det innebär att medlemmar, barn och föräldrar arbetar i föreningen på sin fritid utan lön. När en åkare tackar ja till en plats i konståkningen tackar även konståkarens föräldrar ja till att arbeta för föreningen. I praktiken kan det t.ex. innebära att man bakar och säljer fika, städar omklädningsrum och läktare, skjutsar och hämtar deltagare i samband

med egna tävlingar. Även korta, tillfälliga jobb/uppdrag för att få in pengar till föreningen förekommer. LAKF vill vara en levande förening och man kan säga att en förening lever genom sina medlemmar.



## Tävlingar och tester

Om en åkare vill börja tävla måste hon/han först klara av en grundtest. Testerna är indelade i två kategorier, Basic och Friåkning. Basic innehåller ren skridskoåkning på olika skär och med olika vändningar såsom treor, omvänd trea, växelvändningar och öglor. Friåkning innehåller saxning, hopp och piruetter.

Testerna är uppbyggda i olika svårighetsgrader som åkaren klarar av allt eftersom kunskapen och skridskoåkningen utvecklas hos åkaren. Från Basic grundtest går man sedan vidare till test 1,2,3 och 4. Inom kategorin friåkning finns tester från friåkning grundtest upp till test 6.

## Tränings­tider

Föreningen har fasta tränings­tider under helger och varierande tider under veckorna. Tränings­arna sker även i olika ishallar. Ta därför till vana att alltid kontrollera aktuellt schema som finns att hämta på lakf.se.

## Julavslutning

Strax innan jul är det dags för den årliga julavslutningen. Då får barnen visa upp sina nyförvärvade kunskaper och färdigheter i en julshow. Ett mycket uppskattat arrangemang av både barn och stolta föräldrar.



## Föreningens grundare

Margareta Kangas grundade Luleå Allmänna Konståkningsförening 1989. Margaretas inställning var att bredden är lika viktig och en förutsättning för eliten. Hon var verksam inom föreningen som tränare, stöd till tränarelever, ordförande, styrelsemedlem och ansvarig för skridskoskolan. Hon gjorde LAKF till den förening i Sverige som hade flest aktiva pojkar inom konståknings­en, 20 pojkar, under hennes tid i föreningen. Föreningen jobbar idag vidare i Margaretas anda och har bl.a. som målsättning att:

- Intressera barn och vuxna för konståkning
- Ha en bred verksamhet, från bas till elit
- Introducera de barn som vill i mer ordnad tränings­verksamhet
- Aktivera och utbilda föräldrar i föreningens verksamhet

## Tränare

Samtliga tränare har både utbildning och lång erfarenhet inom verksamheten. Huvudtränare är Sergii Selega som har ansvar för alla grupper. I grupper med yngre deltagare finns alltid svenska tränare.

### Sergii Selega, samtliga grupper

0920-21 68 86, 070-549 61 53  
sergii.selega@lakf.se

### Erika Blom, grupp 2

073-818 06 41, mizz\_erika@hotmail.com

### Malin Torikka, grupp 3

0920-26 70 12, 070-235 11 86  
malin.torikka@telia.com

### Cecilia Malmström, grupp 4

0920-22 97 79, 073- 059 32 08  
Lasse.malmstrom@gmail.com

### Lotta Krona, grupp 5

0920-166 26, 070-821 66 26  
vikgatan2@hotmail.com

## Avgifter

Träningsavgift för säsongen 07/08 är: Nybörjare under två terminer 700 kr/termin. Konståkare 1500 kr/termin. Medlemsavgift 100 kr/familj och säsong. Ungdom A och Junior A betalar dessutom 300 kr/termin i elittidsavgift. I träningsavgiften ingår bl.a. tävlingslicenser, försäkringar för åkare, gratis tester efter behov, skräddarsydd koreografi, domararvoden och tränings­stillfällen på is. Avgiften betalas in på bankgiro 5622-2102 senast den 30 september för höstterminen och den 31 januari för vårterminen.

## Styrelse 2007-2008

**Ordförande:** Britta Pettersson  
0920-613 40, 070- 641 05 79

**Kassör:** Ulrica Lång 0920-51 05 51, 070-815 70 29

**Sekreterare:** Anne Lindahl 0920-23 04 86, 070-657 82 43

### Ledamöter:

Liselotte Persson 0920- 878 81, 070-547 72 61

Maria Boman 0920-883 64, 070-698 83 64

Lotta Krona 0920-166 26, 070-821 66 26

Thomas Marklund 0920-26 94 83, 070-317 50 90

### Suppleanter:

Cristina Nilsson 0920-26 94 07, 070- 597 94 97

Susanne Vennberg 0920-313 16, 070-593 13 16